



排尿訓練的目的是助你獲得更好的排尿控制。透過訓練膀胱儲存更多尿液，而不漏出或急需排尿來達到目的，因此你可以及時上廁所。

何時採用排尿訓練計劃？

如果你正在閱讀此資料單張，就可能有一些排尿控制的問題。你可能要經常去廁所並覺得難以忍住直至去到廁所。有時在去廁所的途中你可能會漏尿。如果你去見醫生或排便科顧問，他們會幫你開始一個排尿訓練計劃以獲得較好的排尿控制。如果你甚麼都不做，問題可能會變得更加嚴重。

排尿控制不良的起因可能是健康問題，如中風，前列腺增生，或帕金森症，或者只是由長期的不良排尿習慣引起。對於一些人士起因不明。

甚麼是正常的排尿習慣？

如果你在一日內飲用大概一升半至兩升水（5至7杯），一般情況下每日（按24小時算）會排尿5至6次。正常排尿是早上起床一次，白天三次，以及夜晚睡覺前一次。隨著年紀增大，這種模式可能會改變。老年人夜間產尿較多，因此他們夜間排尿的頻率會較日間高。

在需要排尿之前，一個健康的膀胱在白天起床活動後可以儲存大概一杯半至兩杯尿液（300至400毫升），在夜間儲存大概四杯（800毫升）。

排尿訓練計劃

你的醫生或排便科顧問會要求你填寫一份排尿圖表。為了完成圖表，每次排尿時你要記下日期、時間以及排出的尿量。你需要記錄數天來確定你的膀胱儲尿量以及你需要隔多久排一次尿。

17 排尿訓練

排尿圖表或許是像這樣的：

時間	排出量	註釋
凌晨5時	250毫升	
上午7時30分	70毫升	
上午9時15分	160毫升	

在註釋一欄，你可以寫下曾出現過的任何漏尿情況（如“上廁所途中漏尿少量”）或其他問題（如“灼熱”或“疼痛”）。

為了測量你排出的尿量，在馬桶內放一個容器（如雪糕盒）。然後坐在馬桶上放鬆，雙腳放在地上，將尿液排入容器內。排完之後，將尿液倒入量杯進行測量。男性或會站著將尿液直接排入量杯內。

用吸濕護墊計算出你在一天或兩天內的漏尿量。這可以透過給你已放入塑料袋稱過重量的乾護墊完成。當你更換濕護墊時將其放入塑料袋內稱重量。如果用濕護墊的重量減去乾護墊的重量，就可以知道你的漏尿量，因為每毫升尿液重一克。

像這樣：

濕護墊	400克
乾護墊	150克
重量差	250克
漏尿量	250毫升

誰將幫你進行排尿訓練計劃，以及整個訓練期需要多長時間？

排便科顧問或理療師透過設計一個適合你所需的計劃，幫助你取得最佳效果。

這些醫護專業人士可能在私家診所執業。你若透過社區健康服務處及公立醫院聯絡他們，則可獲得免費服務。如果你不確定如何在你所住地區找到這些人士，全國排便節制幫助熱線（National Continence Helpline）（免費電話1800 33 00 66）可以幫你。

大多數計劃需要3個月左右，而你可能要每星期或每兩個星期去見一次排便科顧問。他們會教你令膀胱儲存更多尿液的方法。



你將從計劃中學到有用的東西

排便科顧問會教你如何使用骨盆底肌肉。這些肌肉支撐你的膀胱及尿道（將尿液從膀胱帶出體外的管道），並幫助克制排尿的強烈迫切感。這能幫你忍住排尿，直至去到廁所。

久而久之，你將學會如何飲更多水，直到每24小時內可以飲一升半至兩升（5至7杯）。這樣你的膀胱將慢慢學會伸展來儲存更多尿液。為了幫助記錄每日的飲水量，你需要知道你的茶杯或大茶杯可以裝多少水。茶杯可以裝120至180毫升，而大茶杯可以裝280至300毫升，甚至更多。

你還會瞭解到便秘及用力排便如何拉扯骨盆底肌肉，引起排尿控制不良。為了避免便秘，你需要每日吃至少兩個水果及五份蔬菜，還要吃高纖麵包。汽水類飲料或那些含咖啡因的飲料（巧克力，可樂，茶及咖啡）會擾亂膀胱功能，令你更難忍小便。你將會瞭解到選擇哪類飲料才不會擾亂你的膀胱。

訓練期間是否會遇到挫折？

不要擔心排尿控制訓練中每日的細小變化一出現這些變化很正常。任何實行排尿訓練計劃的人都會遇到挫折，這些症狀似乎再次變得更嚴重。以下情況可能令症狀變得更嚴重：

- 勞累或精疲力竭；
- 膀胱感染（要儘快去見醫生）；
- 憂慮或緊張；
- 天氣潮濕，有風或寒冷；或
- 生病（如傷風或流感）。

如果真的遇到挫折也不要灰心。要保持樂觀並堅持嘗試。

尋求幫助

並非只有你有此問題。排尿控制不良透過正確治療可以治癒或可以較好地加以控制。如果你甚麼都不做，問題可能會變得更加嚴重。

聯絡全國排便節制幫助熱線（National Continence Helpline）的專家顧問，免費索取：

- 資訊；
- 建議；及
- 資料單張。

免費電話* 1800 33 00 66（星期一至星期五上午8時至晚上8時），或

瀏覽此網站：www.bladderbowel.gov.au

幫助熱線可透過電話傳譯服務（TIS）安排傳譯員。請於星期一至星期五致電 13 14 50，並要求轉接幫助熱線。

排尿訓練有助於排尿控制。

* 用手機打出收取相應費用。